



Согласовано

и.о. директора  
МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска"  
/А.В.Гараев/

**МЕНЮ**  
6 декабря 2023 г.

12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2015	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	43,79	14,9	21,6	2,8	265
2003	432	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,77	0,2		15	61
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
2015	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	92	19,46	0,7	0,2	6,7	34
<b>Итого</b>				<b>68,56</b>	<b>18,1</b>	<b>22</b>	<b>39,6</b>	<b>431</b>
<b>Обед</b>								
2015	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	26,28	0,8	0,1	2,5	14
2015	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,76	1,9	5,2	11,4	101
2015	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	34,36	16	9,9	9,2	188
2015	128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	16,98	4	5,6	26,4	171
2011	342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	8,61	0,4	0,2	27,1	112
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,54	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,20	5,3	0,7	33,9	163
<b>Итого</b>				<b>102,73</b>	<b>30,7</b>	<b>21,9</b>	<b>125,6</b>	<b>820</b>
<b>Всего</b>				<b>171,29</b>	<b>48,8</b>	<b>43,9</b>	<b>165,2</b>	<b>1251</b>

заведующий столовой

  
А.Ю. Блинова